

ほけんだより 7月

令和6年7月12日
白鳳中学校 保健室

★ 蒸し暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？早いもので、1学期が終わろうとしています。あと少して、楽しみにしている夏休み！とは言え、中学生の皆さんはたくさんの課題や部活動があり、ゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれません。それでも、ちょっとのんびりして、心の余裕を作ってほしいと思います。せっかくの夏休みですから、大切に過ごしたいもの。有意義な夏にするために、自分なりに目標を決めて、計画的に取り組みましょう。今週は何をする？ 今日は何をしたい？ と色々考えて、カレンダーや手帳に書いてみませんか？それも面倒なら、夜寝る前に「明日は〇〇しよう！」と考えるだけでもOK。毎日を充実させるのは、自分次第です！



2学期を元気に
始めるための

夏休みの過ごし方



つい多くの時間を費やしてしまうのは、スマホやパソコンなどのデジタル機器。たまには距離を置いて、他のことに時間を使ってみませんか。

こんな効果が！

目や脳の
疲れが取れる

睡眠の質が
良くなる

SNSによる
ストレスが減る



SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。



健康診断の
結果をふまえて

今後 に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。三者懇談で「健康診断結果通知書」を全員に配布しますので、自分の結果を確認してください。

各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容を伝えましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは、治療のチャンスです。まだの人は、時間のとりやすい夏休み中にぜひ済ませましょう。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要になる場合があるので、早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしないでいい……とは考えてほしくないのです。例えば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？また、受診の対象にはなかったものの、気になるところはなかったですか？そうした部分にも注目し、今の状態をしっかり把握した上で、自分の心と体について考えるきっかけにしたいと思います。

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックしよう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

普段から、十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です。自分の体調に気を配り、不調や異常を感じたらためらわずに先生に言いましょう。

熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車！



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい